

OŠ VOJNIK
Prušnikova 14
3212 Vojnik



KVALITETEN SPANEC ŠESTOŠOLCA

Področje: zdravstvo



Avtorici:

Zarja MARZIDOVŠEK, 6. b

Minka FERJUC, 6. b

Mentor:

Gregor ROJC,

prof. tehnike in tehnologije in angleščine

Mestna občina Celje, Mladi za Celje,

Celje 2023

OŠ Vojnik, Prušnikova 14, 3212 Vojnik

KVALITETEN SPANEC ŠESTOŠOLCA

Področje: zdravstvo

Avtorici:

Zarja MARZIDOVŠEK, 6. b

Minka FERJUC, 6. b

Mentor:

Gregor ROJC,

prof. tehnike in tehnologije in angleščine

Mestna občina Celje,

Mladi za Celje, 2023

POVZETEK

Spanje je pomemben del človekovega življenja. Za normalno delovanje človeškega organizma je zelo pomembno, da smo spočiti, to še posebno velja za mladostnike. Poznamo dve fazi normalnega človeškega spanja in sicer: faza hitrega očesnega premikanja in faza počasnejšega očesnega premikanja (angleško- Rapid eye movement ali REM). To še posebej velja za mladostnike. V raziskovalni nalogi sva želeli raziskati, kdaj poprečno gre šestošolec na OŠ Vojnik spat in kako dolgo spi. Zanimalo naju je tudi, kaj dela, preden zaspi, ali se kakor koli pripravi na spanje, npr. ali nadzira, kakšna je temperatura sobe, v kateri spi, ali je pozoren na to, kaj in kdaj je pred spanjem, kaj naredi s telefonom, računalnikom in televizijo pred in med spanjem. Raziskali sva tudi, kateri dejavniki vplivajo na kakovosten spanec. Primerjali sva, kaj pravi teorija in kaj pravijo šestošolci.

Ključne besede: spanje, priprava na spanje, količina spanja, teorija spanja.

SUMMARY

Sleep is an important part of human life. For the normal functioning of the human organism, it is very important to be rested, this is especially true for young people. We know two phases of normal human sleep, namely: the phase of rapid eye movement (REM) and the phase of slower eye movement. This is especially true for teenagers. In the research project, we wanted to investigate when a sixth-grader at Vojnik Elementary School goes to sleep and how long he sleeps. We were also interested in what he does before falling asleep, whether he prepares for sleep in any way, e.g. does he control the temperature of the room he sleeps in, does he pay attention to what and when he eats before going to sleep, what does he do with the phone, computer and television before and during sleep. We also investigated which factors affect quality sleep. We compared what the theory says and what the sixth graders say.

Keywords: sleep, sleep preparation, sleep quantity, sleep theory.

ZAHVALA

Zahvaljujema se vsem šestošolcem, ki so si vzeli čas in izpolnili vprašalnik.

Hvala mentorju, g. Gregorju Rojcu, ki naju je sproti usmerjal, prav tako ge. Marjani Rojc, ki je nalogo lektorirala, knjižničarki, ge. Ivanki Krajnc, za pomoč pri iskanju gradiva in g. Fenku za strokovno mnenje.

Še posebej se zahvaljujema staršem za pomoč in vse spodbude, za nasvete in računalniško usmerjanje pri oblikovanju raziskovalne naloge.

KAZALO

Vsebina

| | |
|---|----|
| 1 UVOD | 6 |
| 2 KAJ JE SPANJE | 6 |
| 2.1 POTREBA PO SPANJU..... | 7 |
| 2.2 HIGIENA SPANJA..... | 8 |
| 2.3 POSLEDICE MOTENJ SPANJA | 10 |
| 2.3 FAZE SPANJA..... | 11 |
| 3 SPANJE ŠESTOŠOLCEV | 12 |
| 3.1 ANALIZA VPRAŠALNIKA 1..... | 13 |
| 3.1.1 ČAS SPANJA | 13 |
| 3.1.2 TEMPERATURA IN ZRAK V SOBI PRED SPANJEM | 17 |
| 3.1.3 PREHRANA PRED SPANJEM | 19 |
| 3.1.4 UPORABA ELEKTRONSKIH NAPRAV PRED/MED SPANJEM..... | 21 |
| 3.1.5 KVALITETA SPANJA | 23 |
| 3.2 ANALIZA VPRAŠALNIKA 2..... | 25 |
| 3.2.1 OPISNA ANALIZA VPRAŠALNIKA 2 | 25 |
| 3.2.2 TABELARIČNI PRIKAZ REZULTATOV VPRAŠALNIKA 2 | 27 |
| 3.6 POVZETEK INTERVJUJA | 34 |
| 4 ZAKLJUČEK | 36 |
| 5 LITERATURA | 37 |
| 6 PRILOGE | 39 |
| Priloga 1: VPRAŠALNIK 1..... | 39 |
| Priloga 2: VPRAŠALNIK 2..... | 42 |

KAZALO GRAFOV

| | |
|---|----|
| Graf 1: Deklice: Kdaj greš med tednom spat? | 13 |
| Graf 2: Dečki: Kdaj greš med tednom spat? | 13 |
| Graf 3: Deklice: Kdaj vstaneš med tednom? | 14 |
| Graf 4: Dečki: Kdaj vstaneš med tednom? | 14 |
| Graf 5: Deklice: Kdaj greš spat med vikendom? | 15 |
| Graf 6: Dečki: Kdaj greš spat med vikendom? | 15 |
| Graf 7: Deklice: Kdaj vstaneš ob vikendih? | 16 |
| Graf 8: Dečki: Kdaj vstaneš ob vikendih? | 16 |
| Graf 9: Deklice: Ali nadziraš in prilagajaš temperaturo sobe, preden greš v posteljo? | 17 |
| Graf 10: Dečki: Ali nadziraš in prilagajaš temperaturo sobe, preden greš v posteljo? | 18 |

| | |
|---|----|
| Graf 11: Deklice: Ali nadziraš kvaliteto zraka v sobi, preden greš spat? | 18 |
| Graf 12: Dečki: Ali nadziraš kvaliteto zraka v sobi, preden greš spat? | 19 |
| Graf 13: Deklice: Ali paziš, kaj ješ pred spanjem? | 19 |
| Graf 14: Dečki: Ali paziš, kaj ješ pred spanjem? | 20 |
| Graf 15: Deklice: Ali tvoji starši pazijo, kaj jedo pred spanjem? | 20 |
| Graf 16: Dečki: Ali tvoji starši pazijo, kaj jedo pred spanjem? | 21 |
| Graf 17: Deklice: Ali pred spanjem ugasneš vse elektronske naprave v sobi?..... | 21 |
| Graf 18: Dečki: Ali pred spanjem ugasneš vse elektronske naprave v sobi?..... | 22 |
| Graf 19: Deklice: Ali tvoji starši pred spanjem ugasnejo vse elektronske naprave v sobi?..... | 22 |
| Graf 20: Dečki: Ali tvoji starši pred spanjem ugasnejo vse elektronske naprave v sobi? | 22 |
| Graf 21: Deklice: Ali se med tednom zbujaš spočita? | 23 |
| Graf 22: Deklice: Ali se med vikendom zbujaš spočita? | 23 |
| Graf 23: Dečki: Ali se med tednom zbujaš spočit? | 24 |
| Graf 24: Dečki: Ali se med vikendom zbujaš spočit? | 24 |

KAZALO TABEL

| | |
|--|----|
| Tabela 1: Analiza 2. vprašalnika | 27 |
|--|----|

KAZALO SLIK

| | |
|--|--|
| Slika 1: slika na naslovnici: Spanje mladostnika | |
|--|--|

1 UVOD

Spanje je ena od najpogostejših človekovih dejavnosti. Če preštejemo ure, ki jih prespimo, lahko ugotovimo, da prespimo skoraj tretjino življenja. Je ena izmed fizioloških funkcij organizma, ki je nujno potrebna za normalno delovanje osrednjega živčevja, ki preko različnih povezav in mehanizmov uravnava delovanje celega telesa – uravnava telesno temperaturo, izločanje hormonov, krepí in ureja imunski sistem, sposobnost telesne aktivnosti itd. Pomanjkanje spanja lahko najprej povzroči motnje razpoloženja, potem pa tudi slabenje višjih živčnih funkcij – koncentracije, spomina – ter poruši ritme izločanja hormonov.

Težave s spanjem imajo običajno majhni otroci ali pa starejši ljudje. Nič nenavadnega pa ni, če se s tem sreča tudi šestošolec. Posledice nezadostnega ali nekvalitetnega spanja pomembno vplivajo na naš vsakdan. Odločili sva se, da bova spalne navade šestošolcev OŠ Vojnik poskušali raziskati. V ta namen sva sestavili anketi. Raziskavo sva poskušali podkrepiti s teorijo, opravili pa sva tudi polstrukturirani intervju z učiteljem športa na naši šoli, ki se z delovanjem telesa veliko ukvarja, in s pomočjo njegovih odgovorov pregledali, kaj o spanju pravi praksa.

V svoji raziskovalni nalogi sva poskušali potrditi oz. zavreči naslednje hipoteze:

H1: Večina šestošolcev naše šole zaspí med 21.00 in 22.00 uro zvečer.

H2: Večina šestošolcev naše šole spi povprečno 9–10 ur dnevno.

H3: Večina šestošolcev ne čuti potrebe po izboljšanjem spancu, zbudijo se namreč spočiti.

H4: Večina šestošolcev naše šole načrtuje le uro odhoda v posteljo in nič drugega (obroki pred spanjem, temperature prostora ...).

H5: Večina šestošolcev naše šole ima med tednom drugačen ritem spanja kot med vikendom.

2 KAJ JE SPANJE

Definicij spanja je mnogo. Zbrali sva tiste, ki so se nama zdele najbolj primerne.

Spanje je stanje, v katerem se telo umiri, se manj premika ter postane manj odzivno na zunanje dražljaje. Pride do počasnejšega dihanja. (Motivala in Irwin 2007) Omogoči nam rast in razvoj, vpliva na bolezni, delovanje imunskega sistema, poskrbi za pravilno delovanje možganov in telesa ter je zato nujno potreben za življenje. (Zielinski in sod. 2016, v Amon 2021: 7)

Spanje običajno poteka v ležečem položaju, z zaprtimi očmi in brez vedenjske aktivnosti. Včasih se lahko v spanju pojavijo tudi hoja in govorjenje v spanju, škrtanje z zobmi in podobno. (Carskadon in Dement 2005) Spanje pomembno vpliva na zdravje in delovanje človeškega telesa. (Cheung idr. 2022, v: Kožar 2022: 9)

Med spanjem telo počiva in se obnavlja, zato je bistvenega pomena, da imamo zadostno količino zdravega spanja, saj lahko tako normalno delujemo v vsakdanjem življenju. (Tester, Foss 2018, v: Bedenik 2019: 1)

Spanje je pomemben fiziološki proces, katerega pomen še ni povsem pojasnjen, je pa znano, da vpliva na zdravo rast in razvoj otroka. Spanje je ključnega pomena, ker se med spanjem ohranja in utrjuje naš spomin. (Bedenik 2019: 1)

Za ozaveščanje javnosti o pomembnosti in motnjah spanja je svetovni odbor za spanje »The World Sleep Society« razglasil svetovni dan spanja. Svetovni dan spanja je letni dogodek od leta 2008 in poteka vsako leto na zadnji petek pred pomladjo. Letošnji (2023) dan spanja bo 17 marca. (WSS – World Sleep Society 2019, v: Bedenik 2019: 2)

2.1 POTREBA PO SPANJU

Zagotovo ste že slišali pregovor, da je spanec boljši kot žganec, za kar bi rekli, da absolutno drži. Spanje je ena izmed najpomembnejših dejavnosti organizma in je nujno potrebna za normalno delovanje našega živčevja, ki preko različnih povezav in mehanizmov uravnava delovanje celega telesa (telesno temperaturo, izločanje hormonov, imunski sistem, telesno aktivnost ...).

Telo spanje potrebuje za obnavljanje in regeneracijo samega sebe. S spanjem se celice v našem telesu obnavljajo, pri čemer pomembno vpliva oz. omogoča regeneracijo mišic, spajanje beljakovin, rast tkiv ter sproščanje hormonov. Teoretiki trdijo, praktiki pa dokažemo, da prespimo približno tretjino življenja.

Spanje je nujno potrebno za življenje tako kot voda, hrana in zrak. (Bahamman 2012, v: Kelenc 2020: 1)

Človeško telo samo opozori, kdaj je čas za počitek. (Pucelj 2017) Potrebo po spanju ima vsak človek, (Sever 2014, v: Lebar 2020: 3)

Zadostna količina kakovostnega spanja je zelo pomembna, zaradi tega se lahko v zgodnjem življenjskem obdobju učimo in razvijamo. Optimalno spanje otrokom omogoči, da lahko sodelujejo v vsakodnevnih aktivnostih v šoli in doma ter spodbuja rast in razvoj otroka. (AOTA, 2013, v: Bedenik 2019: 1)

Ob normalnem ritmu spanja in budnosti zvečer postanemo zaspani. (Malhotra 2017, v: Kožar 2020: 22)

Minimalna količina spanja, ki jo telo potrebuje za obnovo in pripravo na naslednji dan, je genetsko in fiziološko določena. Potrebne količine spanja, ki jo človek potrebuje, ne moremo izmeriti. Kljub temu, da raziskave navajajo, da zdrav odrasel človek potrebuje 7 do 8 ur spanja na noč, nekateri ljudje (otroci, mladostniki) potrebujejo več spanja, spet drugi manj. Tudi priporočila Ameriške nacionalne fundacije za spanje (US National Sleep Foundation) so podobna, saj za mlade odrasle (18 do 25 let) priporoča 7 do 9 ur spanja na noč, za odrasle (26 do 64 let) pa priporoča 7 do 8 ur spanja na noč. (Sargent idr. 2021, v: Kožar 2022: 10)

Idealne količine spanca ni, kajti optimalna količina spanja je individualna in odvisna od številnih dejavnikov. Kljub temu velja, da se na splošno priporoča količina, ki je znotraj obsega za posamezno starostno skupino. (Chaput idr. 2018) Količina spanja z leti upada in količina lahkega spanca se postopoma povečuje. (Chaput idr. 2018, Duclos idr. 2015, v: Babič 2021: 2) Vsak posameznik spi v drugačnem položaju, ki ga med spanjem tudi večkrat zamenja. (Park idr. 2009) Gracovetsky (1987, cit. po Desouzart idr. 2014) meni, da je najboljši spalni položaj tisti, ki ponoči sprosti mišice in hkrati spodbuja boljše telesno ravnovesje. Položaj in vzmetnica ne zagotavljata dobrega spanca, kajti poleg fizioloških vplivajo na spanje tudi duševni dejavniki. (Huysmans idr. 2006, v Babič 2021: 2)

Spanje vpliva na optimalno delovanje možganov, metabolizem in apetit ter na različne sisteme, kot so imunski, hormonski in kardiovaskularni sistem. (Medic idr. 2017)

Premajhna količina spanca se kaže tudi kot dnevna utrujenost in zaspanost; izvajanje dnevnih aktivnosti je težje; pri tem je vprašljiva tudi varnost posameznika. (Chaput idr. 2018) Zmanjšana je tudi učinkovitost kratkotrajnega delovnega spomina in sposobnost učenja upada divergentno razmišljanje. (Altevogt, Colten 2006). Kratek počitek, dolg od 20 do 30 minut, lahko zmanjša občutek utrujenosti ter izboljša izvedbo aktivnosti. (Duclos idr. 2015, v: Babič 2021: 2)

Vsi nimamo enake potrebe po spanju. Praviloma drži, če se zjutraj zbudimo sveži in spočiti je to znak, da smo spali dovolj. Vsekakor dojenčki in otroci potrebujejo več ur spanja kot odrasli in starostniki. Spanje pri otroku pomembno vpliva na spomin, koncentracijo in sposobnosti, na telesno in čustveno zdravje. Potrebe po spanju povzemava po V. Ščuka (Ščuka 2008). Osredotočili sva se na potrebe otrok.

| | |
|------------------|----------------|
| 1–3 let: | 12–14 ur |
| 3–5 let: | 11–13 ur |
| 6–12 let: | 9–11 ur |
| 12–15 let: | 8–9 ur |

2.2 HIGIENA SPANJA

Ko govorimo o higieni spanja, imamo v mislih neko vrsto rutine, ki jo uvajamo pred in med spanjem – čas odhoda v posteljo, temperatura in vlaga v prostoru, v katerem spimo, svetlost prostora, prehrana in aktivnost pred spanjem ...

Strokovnjaki pri tem navajajo različne nasvete glede spanja. Nekaj jih navajava v nadaljevanju:

- Čez dan ne dremaj.
- Ne spi s hišnimi ljubljenci.
- Pred spanjem lahko prigrizneš le kaj malega.
- Spalno okolje naj bo mirno in udobno.

- Temperature spalnice naj bo od 17 do 19 stopinj Celzija.
- Telesno bodi aktiven v sredini dneva, ne pozno zvečer.
- Zjutraj se redno zbudaj.
- Spalni prostor naj ima zmerno vlago.
- Postelja naj ne bo namenjena igri in prehranjevanju, ampak izključno spanju.
- V spalnici nimamo elektronskih naprav.
- Spoštujmo rutino – tuširanje, umivanje zob, oblačenje pižame, pripravo šolske torbe. Vse to opravimo pravočasno in ne trenutek pred tem, preden se odpravimo spat.
- K počitku gremo, še preden postanemo preveč utrujeni in zaspani.
- Računalnik, TV, video igre in močne luči izklopimo že uro ali več pred spanjem.
- Za mirnejši spanec je priporočljiv požirek ali dva decilitra toplega mleka ali blagega zeliščnega čaja z malo medu.
- Pred spanjem so priporočene kakšne mirne dejavnosti, kot so na primer branje, umirjen pogovor o preživetem dnevu ali hvaležnostih, poslušanje umirjene glasbe. Zaradi dviga kortizola (stresni hormon) in adrenalina se intenzivna vadba ne priporoča zvečer ...

Največjo vlogo pri navajanju na t. i. higieno otrokovega spanja imajo starši. Šele ko otrok usvoji vse »zapovedi« glede spanja, zagotovimo, da je njegov spanec ustrezen, da se zbudi spočito in zadovoljen, da je telesno in čustveno spočito in pripravljen na nove izzive.

In katere so koristi, ki jih prinese ustrezna higiena spanja? V prvi vrsti so to dobro mentalno zdravje, omogočena optimalna fizična rast, redno obnavljanje in čiščenje telesa, dober spomin, boljše pozornost v času budnosti, boljše počutje in delovanje srca ter ožilja, lažje uravnavanje glukoze in telesne teže, manj splošnih obolenj ..., pa tudi dolgo življenje na splošno, varovanje pred težjimi boleznimi (npr. rak) ...

S. Jug navaja naslednje vzroke in okoliščine motenj spanja:

- *hrup*: posledica hrupa je več budnih faz. Nekateri ljudje se lahko hitreje privadijo na hrup kot drugi, a to vseeno povzroči premikanje telesa;
- *temperatura*: na količino spanja vpliva tudi temperatura sobe, v kateri spimo. Ko nas zebe se zbudimo, prav tako če nam je vroče. (poveča se število budnih faz in skrajša globoko spanje)
- *svetloba*: ta vpliva na vse ljudi, ne pa na vse enako. Svetloba in tema povzročita, da redno poteka 24-urni ritem budnosti in globokega spanja;
- *poživila*: najpogostejša poživila so kava, alkohol in nikotin, ki negativno vplivajo na spanje. Vse tri stvari dražijo možgane in jim ne pustijo spati;
- *zdravila*: spanje motijo uspavala, pomirjevala in tudi nekatera druga zdravila, vpliv na spanje pa lahko imajo tudi zdravila s kofeinom, diuretiki, antidepresivi in kortikosteroidi;

- *bolečine*: vsaka bolečina moti spanje, tudi če je zelo blaga. Močnejše pa čutimo: rano na želodcu, boleč hrbet, pekoče noge pri npr. sladkorni bolezni, bolečine v sklepih in kronično sklepno revmo. (Jug 2012: 6)

Pomanjkanje spanja pri otroku lahko privede do posledic v njegovem telesu, vpliva na njegovo vedenje, šolsko uspešnost in podobno. Nekatera spoznanja omenjajo pomembno vlogo spanja pri obdelavi informacij, utrjevanju spomina in učenju. Med spanjem se tudi sproščajo hormoni, ki so pomembni za rast in razvoj, eden od teh hormonov je rastni hormon, ki je nujno potreben za otrokov razvoj (Foitzik, Brown 2018, Gnidovec Stražišar 2011, Dahl 2005).

S samoregulacijo se naše telo obnovi, obnovijo se tudi naša čustva, ki nam omogočajo reševanje vsakodnevnih problemov. Pomanjkanje spanja lahko privede do negativnih učinkov na naše zdravje in delovanje. Spanje je za vsa živa bitja ena izmed pomembnejših funkcij za obnovo telesa. Vzorci spanja se skozi naše življenje spreminjajo. Dogodki, ki se dogajajo skozi dan (še posebej čustveni dogodki), vplivajo na zmožnost, kako bomo lahko zvečer zaspali in kakšen spanec bomo imeli. Ugotovljeno je, da otroci z vedenjskimi in čustvenimi težavami tožijo o večjih težavah spanja. (Owens 2016, Reynolds 2012, Dahl 2005).

Spanje ima pomembno vlogo pri zorenju možganov, saj novorojenček, čigar možgani so v fazi intenzivnega razvoja, prespi dve tretjini dneva. Zato je spanje primarna možganska aktivnost v zgodnjem življenjskem obdobju in tako prevzema več kot polovico prvih nekaj let otrokovega življenja. Nezdostno, prekinjeno in neakovostno spanje predstavlja enega pomembnejših problemov v današnji pediatriji. (Gnidovec Stražišar 2016)

Ugotovljeno je tudi, da trajanje spanja vpliva na šolsko uspešnost otrok manj kot na šolsko uspešnost vpliva kakovost spanja. Še večji vpliv kot kakovost spanja pa ima na šolsko uspešnost dnevna zaspanost otrok. (Dewald 2010)

V Avstraliji so ugotovili, da ima tretjina otrok, ki so imeli težave s spanjem do prvega leta starosti, tudi težave s spanjem tri leta kasneje, v starosti od 3 do 4 let. Tako lahko sklepamo, da se težave s spanjem v otroštvu z leti umirjajo in začnejo pojmati, ampak pri nekaterih otrocih verjetno ne bodo nikoli same izginile. Otroci s težavami spanja se lahko pogosteje vedejo agresivno. (Lam 2003, v: Bedenik 2019: 9)

2.3 POSLEDICE MOTENJ SPANJA

V grobem lahko ločimo cca. 90 motenj spanja. Omeniti je potrebno najpogostejše: nespečnost, motnje dihanja, porušen ritem budnosti in spanja, nočne more, pogosto uriniranje, prebedenost, težave s spominom, glavobol, ki so običajno pojavi v jutranjih urah, prekomerna zaspanost in utrujenost, nezmožnost koncentracije in slabša spomin ter pozornost ... O omenjenih motnjah spanja pri otroku oz. mladostniku sva pisali v prejšnjem poglavju.

Kdaj pa lahko rečemo, da ima nekdo motnje spanja? Moten spanec definiramo v primeru, ko se težave pri spanju pojavljajo vsaj trikrat tedensko, in sicer najmanj nekaj mesecev. Pogoj je

seveda tudi, da te težave posameznik doživlja kot moteče. O motnjah spanja govorimo, kadar posameznik ne more zaspati v več kot 30 minutah po odhodu v posteljo, kadar se ponoči večkrat zbuja in pri tem ne more zaspati, kadar se zbuja bolj zgodaj kot običajno. Ko se to posamezniku dogaja več kot 4 tedne, gre za t. i. akutno (tudi prehodno) nespečnost, če pa je le-ta prisotna več časa, pa lahko govorimo o kronični nespečnosti.

Z vidika stopnje nespečnosti pa govorimo o:

blagi nespečnosti, kadar se bolnik skoraj vsako noč pritožuje zaradi slabega spanja, vendar pa kljub temu v poklicnem in socialnem življenju ne doživlja težav; zmerni nespečnosti, ko se bolnik pritožuje zaradi vsakodnevnih pritožb zaradi slabega spanja, navaja pa tudi že blage do zmerne težave v poklicnem in socialnem življenju; kadar se bolnik dnevno pritožuje zaradi hudih težav s spanjem, poleg tega pa so v poklicnem in socialnem življenju prisotne hude težave.

Največji delež motenj spanja predstavljajo psihofiziološke, tudi primarne motnje spanja, psihofiziološke motnje spanja. Te motnje ne moremo razložiti s stališča medicinskih, psiholoških ali okoljskih dejavnikov. Vztrajajo tudi potem, ko sprožilca ni več.

Komorbidne motnje spanja se razvijejo vzporedno ali zaradi drugih problemov, kot so npr. kronična bolečina, astma, srbenje, sladkorna bolezen, Parkinsonova bolezen, kardiovaskularne motnje, problemi s ščitnico. Prav tako so lahko z nespečnostjo povezana depresivnost (lahko je tudi njen vzrok ali pa je nespečnost zgodnja manifestacija depresivnosti), tesnoba, panična motnja, posttravmatska stresna motnja. Komorbidna nespečnost je lahko povezana z obstruktivno apnejo med spanjem, sindromom nemirnih nog, lahko je stranski pojav pri uživanju nekaterih zdravil, povezana z abstinencijskimi težavami, kajenjem, uživanjem alkohola. Lahko pa je povezana z okoljskimi dejavniki, kot je izjemen hrup, svetloba, temperatura, domače živali.

O paradoksalni nespečnosti govorimo, ko se človek zbuja utrujen, neprespan, z vtisom, da ne spi. Medtem pa njegova okolica navaja, da oseba vendarle spi. V teh primerih ne gre za sprenevedanje, ampak za zmotno percepcijo spanja. (<https://www.vzajemna.si/varuj-zdravje/nasveti/nasvet/motnje-spanja-2-del>, dostop 26. 2. 2023).

2.3 FAZE SPANJA

Spanje poteka po različnih stopnjah – od rahlega do t. i. globokega spanja. Sicer pa lahko rečemo, da normalno spanje človeka sestavljata dve osnovni fazi, in sicer: faza hitrega očesnega premikanja (angleško: *Rapid Eye Movement* ali REM) in faza nehitrega očesnega premikanja (angleško: *Non Rapid Eye Movement* ali NREM). Fazi se tekom noči ciklično izmenjujeta, in sicer 4- do 6-krat na noč vsakih 90 do 110 minut. (Korelič, 2017) Značilnosti faze REM in faze NREM so naslednje:

- REM-spanje: zanj sta značilni hitro premikanje oči in velika dejavnost možganov. Takrat običajno sanjamo in če dobro spimo, se bomo prebudili neposredno iz REM-spanja ter se spomnili sanj.
- NREM-spanje: takrat spimo najgloblje – nehitro premikanje oči; možgani so sicer bolj mirni, vendar se naše telo pogosteje premika. Zanimivo je, da večina ljudi, ki hodi v spanju, to počne v NREM-spanju.

Med REM-fazo sanjamo večino svojih sanj, pri čemer je potrebno poudariti, da so sanje izmišljeno doživetje zvokov, slik ali tudi drugih občutkov med spanjem. Ljudje sanj ne moremo nadzorovati, razen lucidnih sanj, v katerih vemo, da gre le za sanje. (Jug 2012: 8) NREM-faza je sestavljena iz štirih stopenj globokega spanca. Za kakovosten spanec so pomembne vse faze. (Koprivnikar 2017: 2)

Normalen ritem spanja je, da se zvečer uspavamo in zaspimo v desetih do petnajstih minutah. Občutek zaspanosti je povezan z izločanjem melatonina, hormona, ki se izloča predvsem ponoči, medtem ko se zjutraj ob sončni svetlobi njegova količina začne zmanjševati.

3 SPANJE ŠESTOŠOLCEV

V raziskovalni nalogi sva se osredotočili na spanje šestošolcev OŠ Vojnik. Mednje sva razdelili 50 vprašalnikov 1 in 73 vprašalnikov 2. V raziskavi je sodelovalo 21 deklet, starih med 11 in 12 let, ter 29 dečkov, starih med 11 in 12 let.

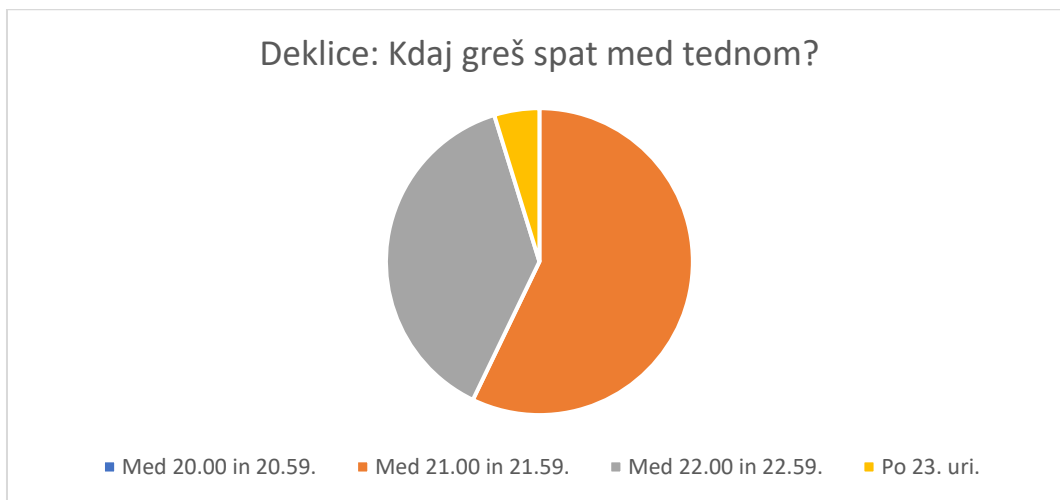
Zanimalo naju je predvsem, kdaj gredo šestošolci spat, kdaj vstanejo, kako oboje poteka med tednom in kako med vikendom, kakšna je temperatura in kakšen zrak v prostoru, v katerem spijo, ali pred spanjem jedo, uporabljajo moderno tehnologijo (telefone, tablice, računalnike in druge elektronske naprave) ter kako bi ocenili svoj spanec – ali je kvaliteten ali ne. Anketna vprašalnika, od katerih je en splošen, drugi pa natančnejši, sta priložena na koncu raziskovalne naloge.

3.1 ANALIZA VPRAŠALNIKA 1

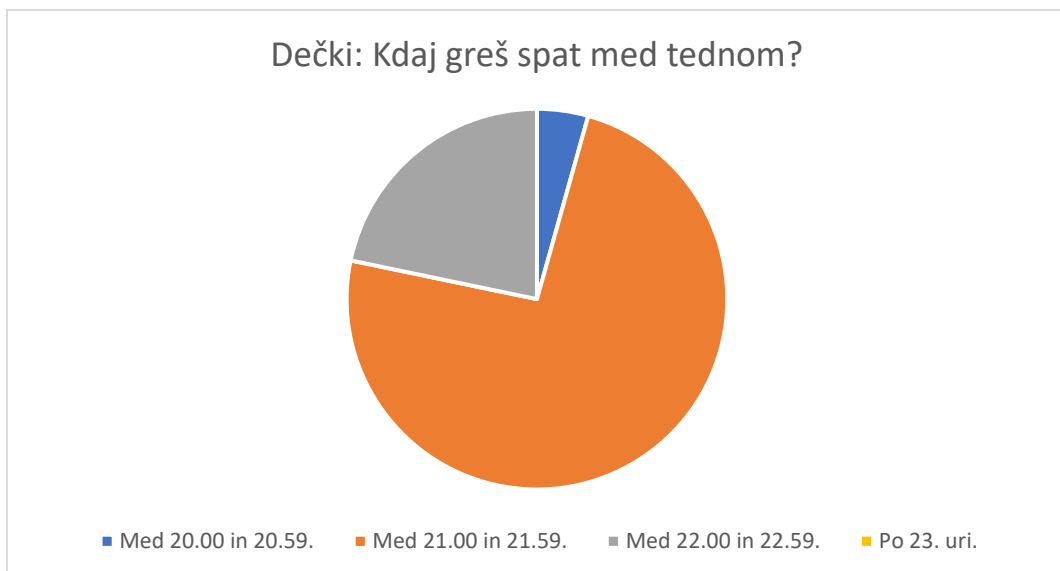
3.1.1 ČAS SPANJA

V teoretičnem delu sva navedli, naj bi povprečen šestošolec spal okoli 9 ur. O času spanja sva povprašali tudi svoje vrstnike.

Ugotovili sva, da večina šestošolk (12) gre med tednom spat med 21:00 in 21:59. 8 jih gre spat običajno med 20:00 in 20:59, 1 pa hodi spat po 23. uri. Tudi dečki v večini hodijo spat med 21:00 in 21:59, kar 17 je takšnih, 1 učenec hodi spat med 20:00 in 20:59, 5 pa do 22:59.

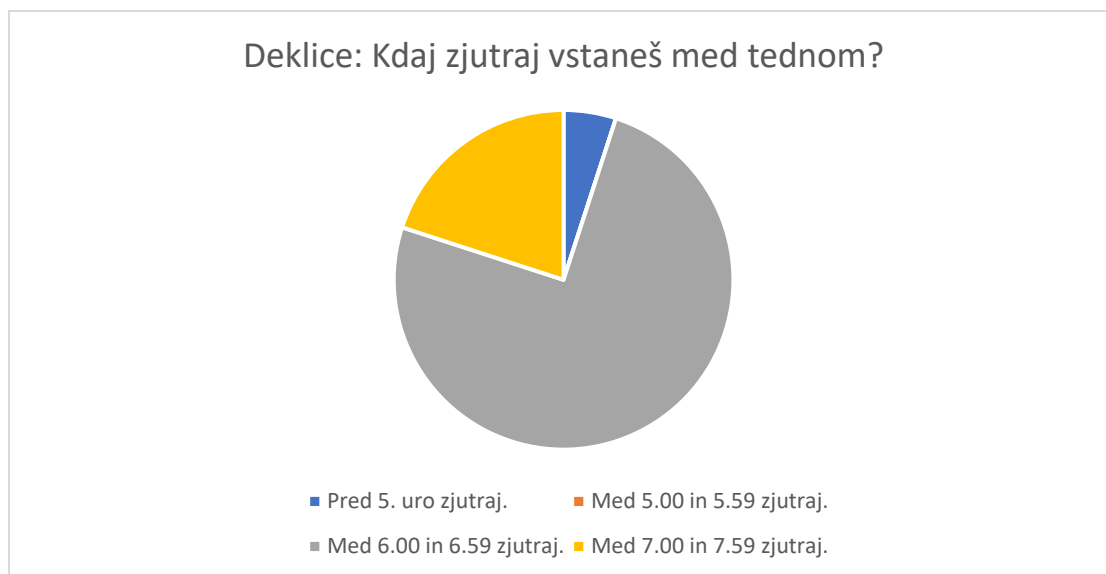


Graf 1: Deklice: Kdaj greš med tednom spat?

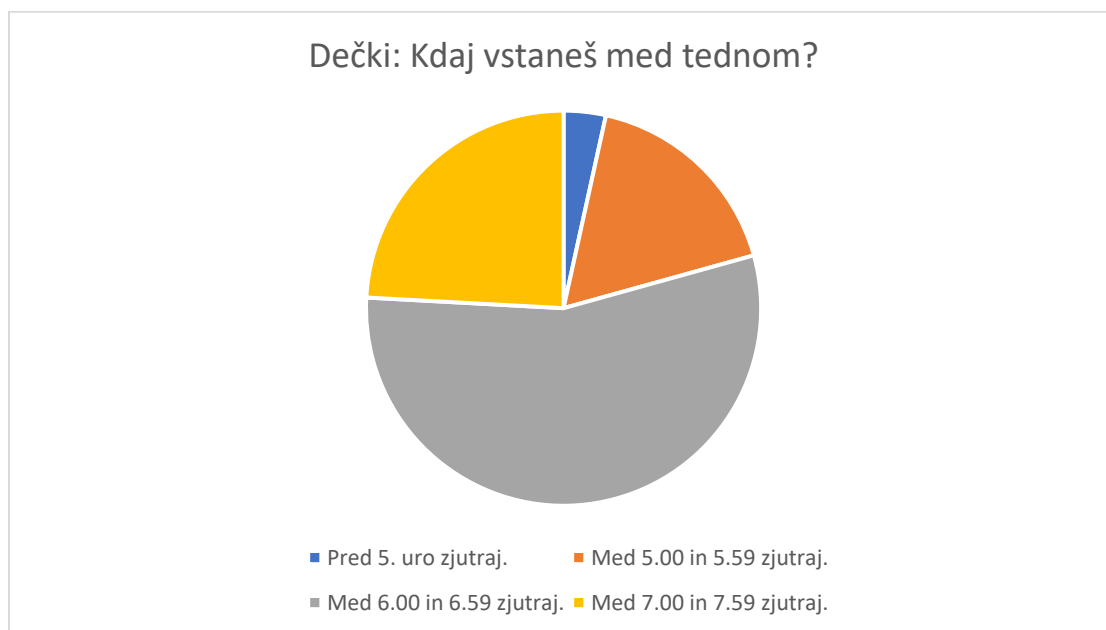


Graf 2: Dečki: Kdaj greš med tednom spat?

V anketi naju je prav tako zanimalo, kdaj šestošolke med tednom zjutraj vstanejo. Največ jih vstane med 6:00 in 6:59, kar 15. 4 vstanejo med 7:00 in 7:59, 1 pred 5:00, 1 pa med 5:00 in 5:59. Fantje pa po večini vstajajo med 6:00 in 6:59, kar 16. 7 fantov se zbudi med 7:00 in 7:59. 1 fant se zbudi pred 5:00, 5 fantov med 5:00 in 5:59.

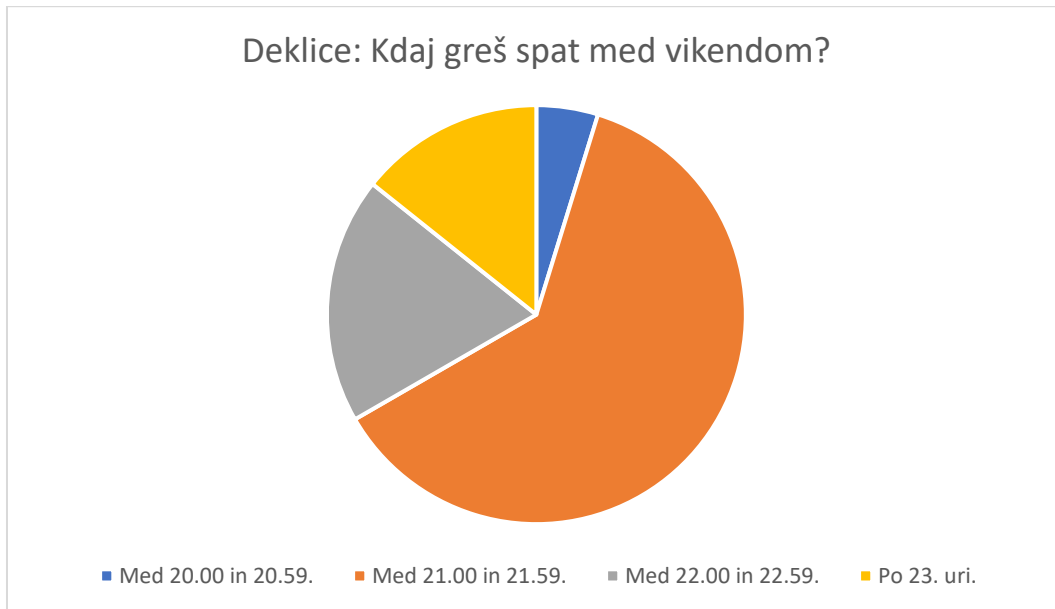


Graf 3: Deklice: Kdaj vstaneš med tednom?

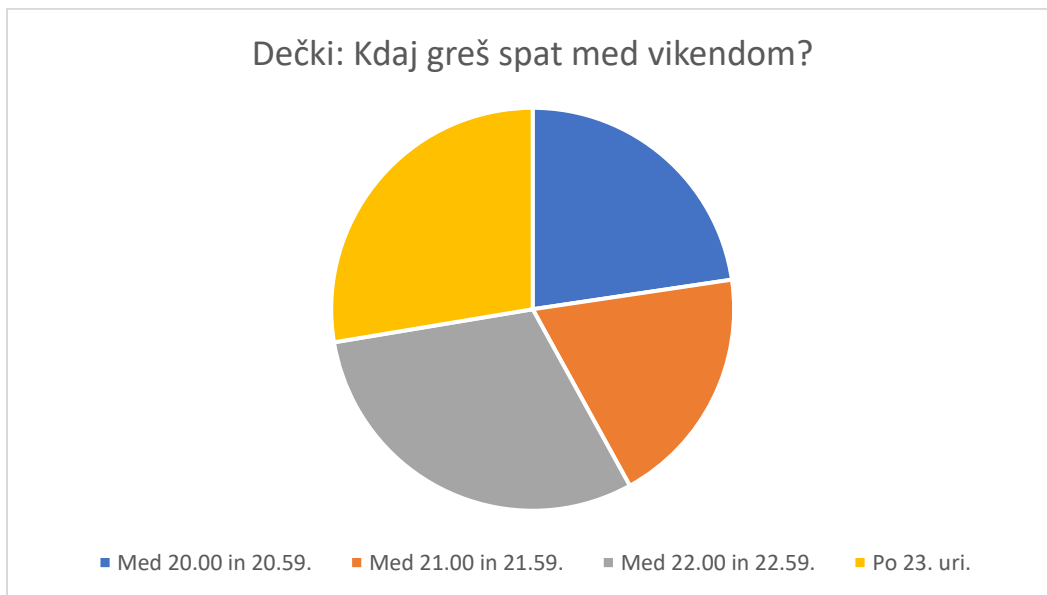


Graf 4: Dečki: Kdaj vstaneš med tednom?

Zanimalo naju je tudi, ali med vikendom šestošolci hodijo spat ob drugačnih urah kot med tednom. Vprašalnik je pokazal, da ja. Med vikendom gre večina šestošolk spat med 21:00 in 21:59, kar 13. 1 gre spat med 20:00 in 20:59, 3 gredo spat po 23. uri in 4 med 22:00 in 22:59. Fantje gredo po večini spat med 22:00 in 22:59, kar 11. 10 jih gre spat po 23. uri, 7 jih gre spat 21:00 in 21:59, 1 gre spat med 20:00 in 20:59.



Graf 5: Deklice: Kdaj greš spat med vikendom?

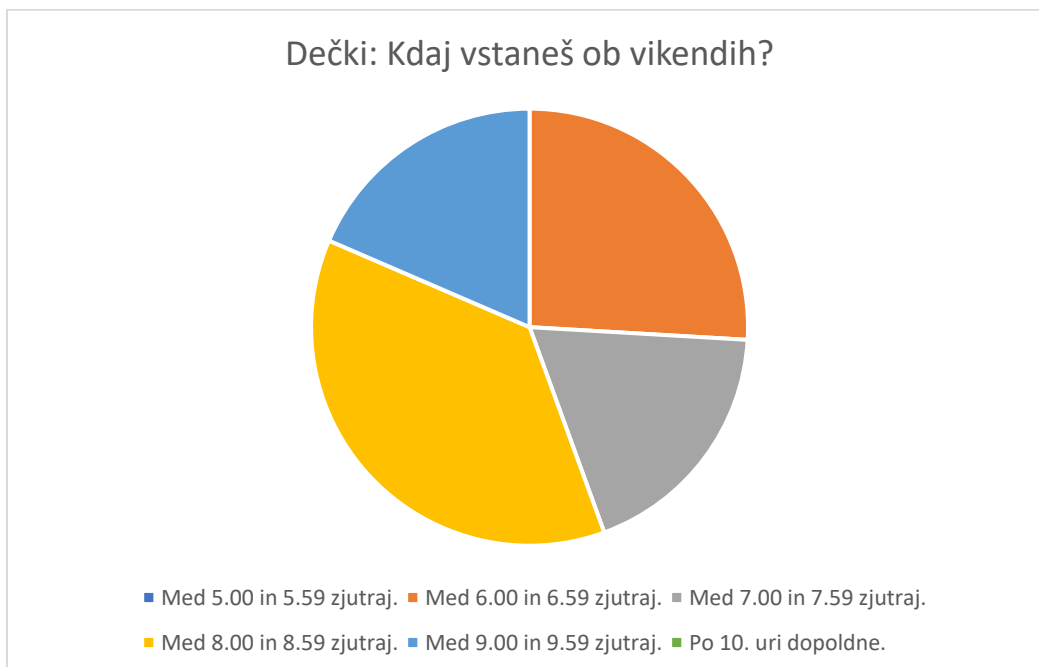


Graf 6: Dečki: Kdaj greš spat med vikendom?

Nadalje naju je zanimalo, kdaj, ob kateri uri, šestošolci vstajajo ob vikendih. Šestošolke med vikendom vstajajo v večini med 8. in 9. uro, kar 9 jih je takšnih. 2 vstaneta pred 7. uro, 4 pred 8. uro in 4 med 9:00 in 9:59. 2 šestošolki vstaneta po 10. uri. 7 fantov vstaja med vikendom pred 7. uro. 5 jih vstane pred 8.00, 10 med 8.00 in 8:59, 5 med 9.00 in 9.59 in 2 po 10. uri.



Graf 7: Deklice: Kdaj vstaneš ob vikendih?

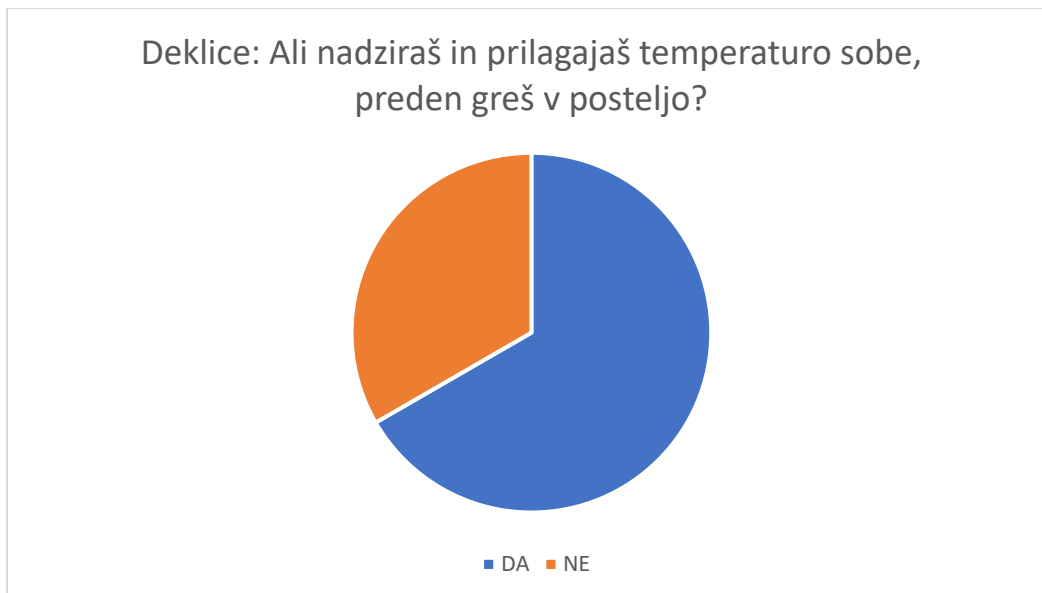


Graf 8: Dečki: Kdaj vstaneš ob vikendih?

3.1.2 TEMPERATURA IN ZRAK V SOBI PRED SPANJEM

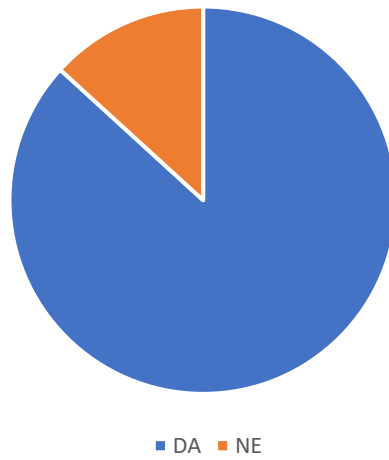
Zanimalo naju je, ali šestošolci kontrolirajo temperaturo v sobi pred spanjem. 7 šestošolk ne nadzira temperature, 14 pa nadzira temperaturo. Tudi fantje v večini nadzirajo temperaturo, 16, 13 fantov pa temperature ne nadzira. Šestošolci pa so povedali, da starši pa v večini, 20 je takšnih, prilagajajo temperaturo, 9 šestošolcev pravi, da starši ne prilagajajo temperature pred spanjem. 11 šestošolk pravi, da starši ne prilagajajo temperature v sobi za spanje in 10, da jo prilagajajo.

Zanimalo naju je, ali šestošolci kontrolirajo nadzirajo zrak v sobi pred spanjem (zračenje, klima, vlaženje zraka ...). 20 šestošolk nadzira kvaliteto zraka v sobi, 1 pa ne. Tudi fantje v večini nadzirajo zrak v sobi, 21, 8 fantov pa zraka v sobi ne nadzira. 21 šestošolcev pravi, da starši nadzirajo kvaliteto zraka v sobi in 8 oseb, da ne. Šestošolke v večini, 18, pravijo, da starši zračijo oziroma nadzirajo kvaliteto zraka pred spanjem v sobi, 3 šestošolke pravijo, da ne.



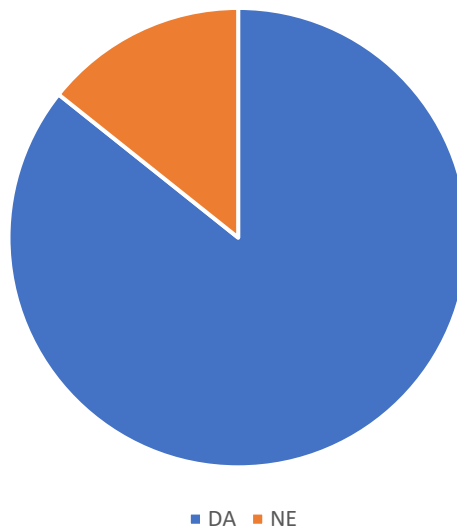
Graf 9: Deklice: Ali nadziraš in prilagajaš temperaturo sobe, preden greš v posteljo?

Dečki: Ali nadziraš in prilagajaš temperaturo sobe preden greš v posteljo?



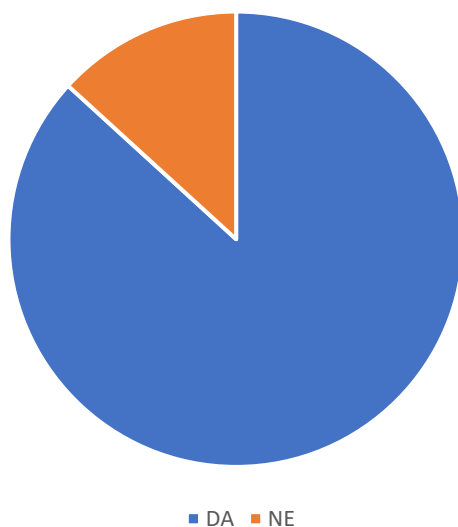
Graf 10: Dečki: Ali nadziraš in prilagajaš temperaturo sobe, preden greš v posteljo?

Deklice: Ali nadziraš kvaliteto zraka v sobi, preden greš spat (zračenje, klima, rekuperacija, vlaženje zraka ...)?



Graf 11: Deklice: Ali nadziraš kvaliteto zraka v sobi, preden greš spat?

Dečki: Ali nadziraš kvaliteto zraka v sobi, preden greš spat (zračenje, klima, rekuperacija, vlaženje zraka ...)?



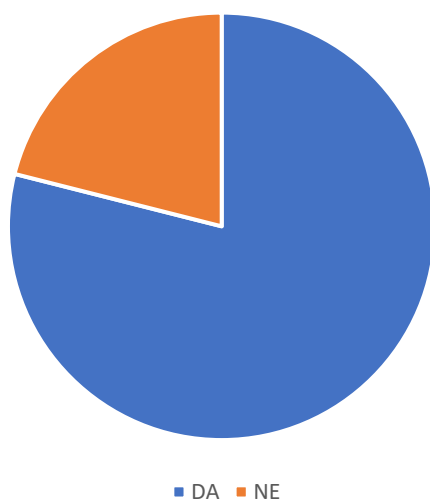
Graf 12: Dečki: Ali nadziraš kvaliteto zraka v sobi, preden greš spat?

3.1.3 PREHRANA PRED SPANJEM

Strokovnjaki priporočajo, da pred spanjem ne jemo. Tega se zavedajo tudi vsi šestošolci. 12 šestošolk pazi, kaj je pred spanjem, 9 ne. Kar 20 šestošolcev pazi, kaj je pred spanjem, 9 šestošolcev pa ne.

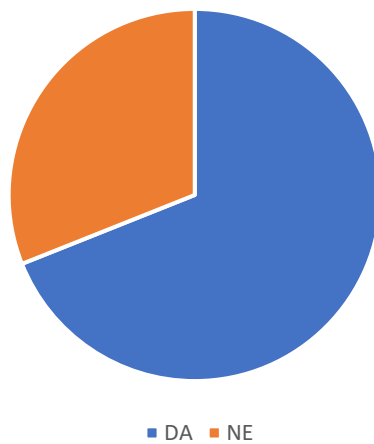
Šestošolke pravijo, da starši v večini pazijo, kaj jedo pred spanjem, 15, 6 jih pravi, da starši ne pazijo. 22 šestošolcev pravi, da starši pazijo, kaj pojedjo pred spanjem, in 7, da ne pazijo.

Deklice: Ali paziš, kaj in kdaj ješ pred spanjem?



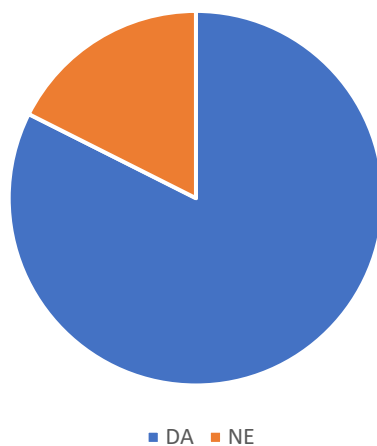
Graf 13: Deklice: Ali paziš, kaj ješ pred spanjem?

Dečki: Ali paziš, kaj in kdaj ješ pred spanjem?

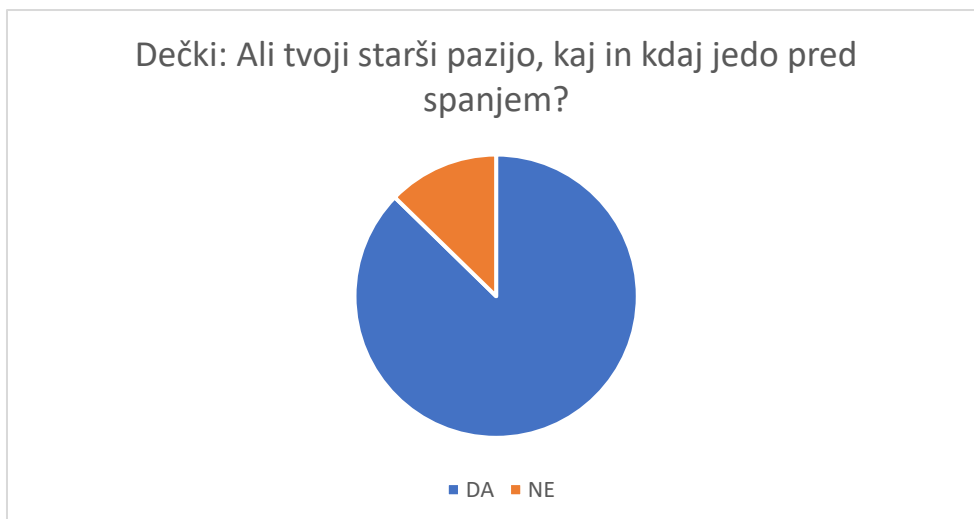


Graf 14: Dečki: Ali paziš, kaj ješ pred spanjem?

Deklice: Ali tvoji starši pazijo, kaj in kdaj jedo pred spanjem?



Graf 15: Deklice: Ali tvoji starši pazijo, kaj jedo pred spanjem?



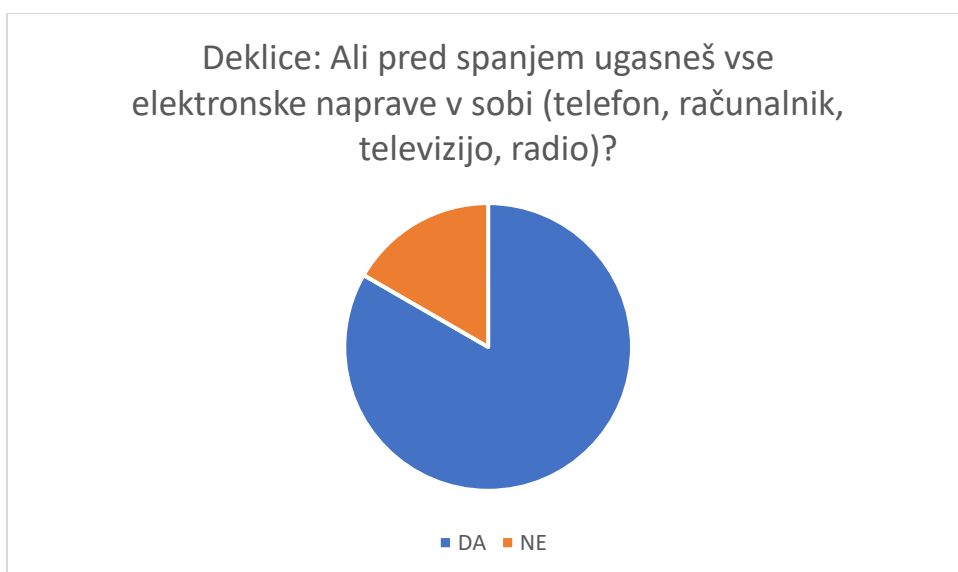
Graf 16: Dečki: Ali tvoji starši pazijo, kaj jedo pred spanjem?

3.1.4 UPORABA ELEKTRONSKIH NAPRAV PRED/MED SPANJEM

Znano je, da so eden izmed motilcev kvalitetnega spanja tudi elektronske naprave, ki jih imamo ob ležiščih med spanjem. Zanimalo naju je, ali šestošolci ugasnejo pred spanjem elektronske naprave in ali to naredijo tudi starši.

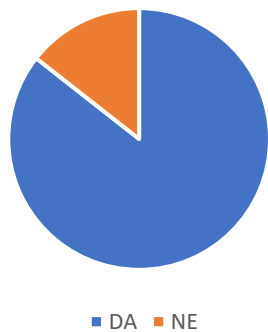
16 šestošolk ugasne elektronske naprave, 5 jih ne. Prav tako kar 17 šestošolk pravi, da ugasnejo elektronske naprave tudi starši, in 4, da starši ne ugasnejo elektronskih naprav, kot so telefon, računalnik, televizija, radio ...

19 šestošolcev pravi, da ugasnejo vse elektronske naprave pred spanjem, in 10, da ne ugasnejo. Šestošolci povedo, da 20 staršev ugasne elektronske naprave, 9 jih ne ugasne.



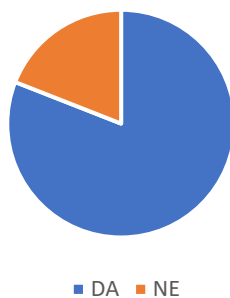
Graf 17: Deklice: Ali pred spanjem ugasneš vse elektronske naprave v sobi?

Dečki: Ali pred spanjem ugasneš vse elektronske naprave v sobi (telefon, računalnik, televizijo, radio)?



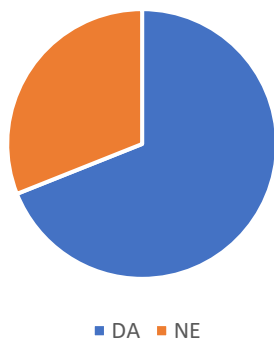
Graf 18: Dečki: Ali pred spanjem ugasneš vse elektronske naprave v sobi?

Deklice: Ali tvoji starši pred spanjem ugasnejo vse elektronske naprave v sobi (telefon, računalnik, televizijo, radio)?



Graf 19: Deklice: Ali tvoji starši pred spanjem ugasnejo vse elektronske naprave v sobi?

Dečki: Ali tvoji starši pred spanjem ugasnejo vse elektronske naprave v sobi (telefon, računalnik, televizijo, radio)?

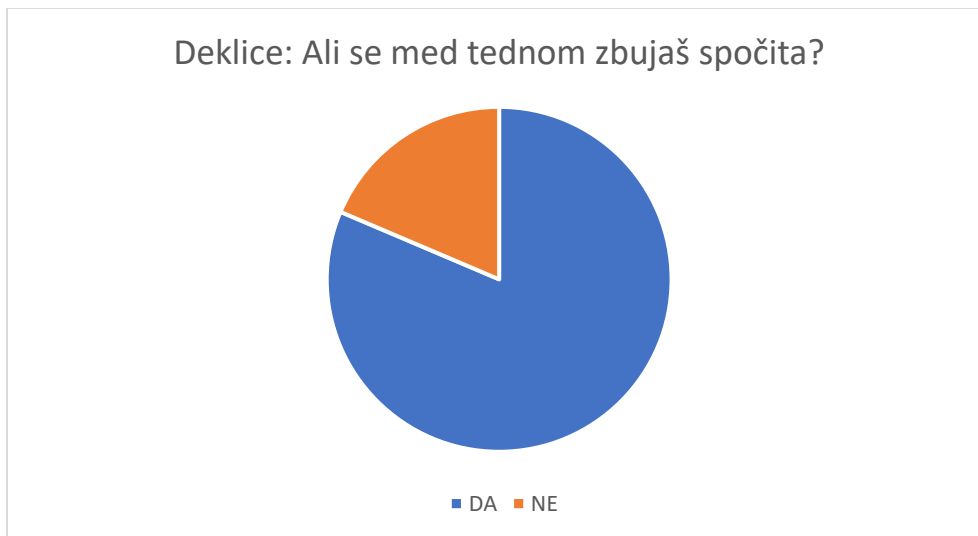


Graf 20: Dečki: Ali tvoji starši pred spanjem ugasnejo vse elektronske naprave v sobi?

3.1.5 KVALITETA SPANJA

Posledica dobrega spanja je tudi, da se človek zbudi spočit. Zanimalo naju je, ali se šestošolci med tednom zbuja spočiti. 14 šestošolk je odgovorilo, da se, in 7, da se ne spočijejo. Med vikendom se 16 šestošolk zbudi spočitih in 5 ne. 16 dečkov se med tednom zbuja spočitih in 13 ne, med vikendom pa se 24 dečkov zbudi spočitih in 5 ne.

Ker je dejstvo, ali se posameznik zbudi spočit ali ne, odvisno tudi od količine spanja, meniva, da je le-ta bistveno vplivala na rezultate.

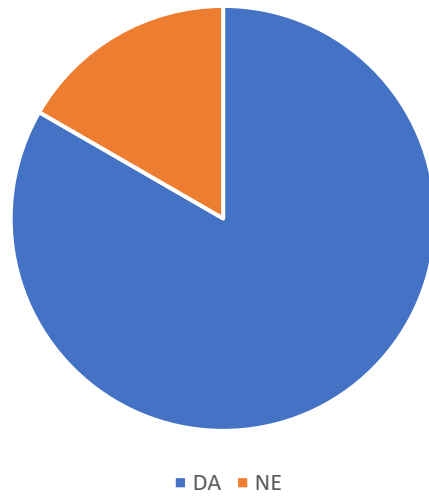


Graf 21: Deklice: Ali se med tednom zbujaš spočita?



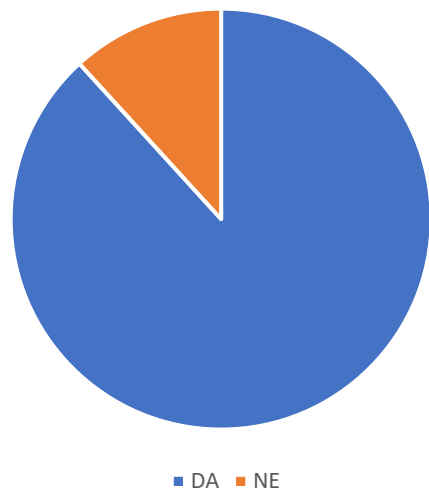
Graf 22: Deklice: Ali se med vikendom zbujaš spočita?

Dečki: Ali se med tednom zbujaš spočit?



Graf 23: Dečki: Ali se med tednom zbujaš spočit?

Dečki: Ali se med vikendom zbujaš spočit?



Graf 24: Dečki: Ali se med vikendom zbujaš spočit?

3.2 ANALIZA VPRAŠALNIKA 2

Dodatno sva izdelali in razdelili vprašalnik 2, ki nama je pomagal razumeti, kako šestošolci občutijo spanec in kako ga razumejo. Odgovore **73 šestošolcev** tokrat nisva razdelili na fante in dekleta, da ne bi bila raziskava predolga. Nekateri prejeti odgovori niso direktno povezani z vprašanji, nekatera vprašanja niso odgovorjena, včasih so odgovori nesmiselni (teh odgovorov je malo in jih v analizi nisva upoštevali).

Ugotovili sva, da bi bolj natančne odgovore dobili z intervjuji sošolcev, kar pa nama bi vzelo več časa. Pri tem bi lahko pomagali s pojasnili pri spraševanju.

Podobna vprašanja iz vprašalnika 1 so prinesla podobne odgovore, zato sva se odločili, da analize takšnih vprašanj ne ponavljava. V tabeli so torej predstavljeni rezultati vprašanj, na katere so učenci odgovarjali v 2. vprašalniku in jih 1. vprašalnik ni zajemal.

Najprej sva podali opisno analizo vprašalnika, potem še tabelarično.

3.2.1 OPISNA ANALIZA VPRAŠALNIKA 2

Anketiranci se zavedajo, da svojim spalnim navadam ne morejo vedno reči rutina (55 odgovorov **da**/18 odgovorov **ne**).

Pred pripravo na spanje jih 42 gleda televizijo, 10 jih igra igrice. Ostalih 16 se pripravlja na šolo, bere, se igra ... Vsi skupaj na isti način po njihovih trditvah najlažje zaspijo.

Da zaspijo, potrebujejo nekje od parih minut do pol ure. 9 anketirancev zaspi šele po 50 do 90 minutah.

Od večerje do spanca mine od četrta ure do pol ure za 5 anketirancev, eno do tri ure za večino in štiri do pet ur za ostalih 8 anketiranih.

39 šestošolcev pri večerji poje/spije kaj sladkega, skoraj polovica jih v manj kot uri pred spanjem igra igrice na elektronskih napravah.

Med spanjem jih 10 od 73 nima teme v spalnici.

Temperatura v spalnici za 5 vprašanih je pod 17°C, za 30 sovrstnikov pa od 21°C do celo 25°C.

11 jih zaspi tudi podnevi in kar 34 jih odgovori, da če spijo podnevi, potem zvečer težje zaspijo.

Da lažje zaspijo, najbolj pomagajo športne in druge telesne aktivnosti, na naslednjem mestu so zabave, v manjšem številu pa nenaspanost prejšnjega dne, zgodnja vstajanja, občolske dejavnosti, igrice...

Težko zaspijo, če ni miru, jih čaka naslednji dan kaj razburljivega, če jih kaj boli, če niso utrujeni, če so nervozni, ko je polna luna, gledajo pred spanjem grozljivko ...

Zavedajo se, da na dober spanec vpliva počutje, aktivnost pred spanjem, pravočasnost odhoda v posteljo, prava temperatura, svetloba, prezračenost sobe, udobna postelja, mir ... in podobne pogoje svetujejo sošolcem kot recept za dobro spanje.

20 anketiranih misli, da se običajno zbudi nenaspanih. Med njimi so tudi tisti, ki spijo dovolj dolgo. Po pregledu odhoda v posteljo pa pri teh ugotavlja nepravčasnost.

Da dobro zaspimo, šestošolci potrebujemo udobno posteljo (21 odgovorov), igrače (13 odgovorov), pametni telefon (5 odgovorov) knjige, mir, luč ...

6 jih svoj spanec ocenjuje kot slab, 15 kot odličen, ostalih 50 pa kot dober.

Večina (34) jih pri svojem spanju ne bi spremenilo nič, nekaj si jih želi prej iti v posteljo, nekaj lažje in hitreje zaspiti, dlje spati ... tudi bolje spati.

Največ jih spi na boku (36), takoj za njimi so tisti, ki se ves čas obračajo (23), na hrbtu jih leži 7, ostalih 6 pa na trebuhu.

23 staršev pri našem spanju nič ne moti, nekaj jih moti pozen odhod v posteljo, igre s telefonom pred spanjem, govorjenje in smrčanje med spanjem in tečnoba zaradi nenaspanosti.

Največkrat se zbudimo zaradi nemira (17), ki ga mnogokrat povzročajo hišni ljubljenci. Sledijo sanje/nočne more (12), potreba po WC-ju (9), žeja (7), svetloba, bolečine ...

TV je prisoten v sobi 23 anketiranih, v postelji igra igrice kar 39 zaspancev.

S športom oz. telesno aktivnostjo se popolnoma nič ne ukvarjata 2 šestošolca, pol ure dnevno 11, okoli 1 uro 15 in kar 51 anketiranih več kot 1 uro dnevno.

Smrči jih 13, 60 pa sploh ne. Smrčanje bi bilo dobro povezati s telesno težo, vendar tega vprašanja nisva zastavljali. Iz odgovorov pa je vidno, da so tisti, ki smrčijo, manj telesno aktivni.

Nočne more jih ima več kot polovica: 39 odgovarja z da, 34 z ne.

Le 4 med vprašanimi ne mislijo, da je dober spanec pomemben za počutje čez dan.

Večina (46) jih je pri pouku kdaj zaspanih. Razlogi za zaspanost so premalo spanja (24), ker ne spijo dobro (6), 5 jih za vzrok ne ve.

Tisti, ki pa pri pouku ostajajo brez težav budni, pa pravijo, da je vzrok v dobri naspanosti – dovolj dolgem spanju.

3.2.2 TABELARIČNI PRIKAZ REZULTATOV VPRAŠALNIKA 2

Analiza vprašalnika 2: Odgovarja **73** šestošolcev (spol ni zajet).

Tabela 1: Analiza 2. vprašalnika

| 2. Lahko svojim spalnim navadam rečeš rutina? | | 7. Pri večerji oz. pred spanjem kaj spiješ? | | 8. Ali pri večerji poješ/spiješ kaj sladkega? | | 9. Ali mine pred spanjem in igranjem igric na elektronskih napravah več kot ena ura? | | 10. Imaš v spalnici med spanjem temo? | | 12. Pred spanjem prezračiš svojo spalnico? | | 13. Ali zaspiš tudi podnevi? | | 14. Če podnevi spiš, potem zvečer težje zaspiš? | | 19. Se ti zdi, da se ponavadi zbudiš naspan/-a? | | 22. Kako ocenjuješ svoj spanec? | | |
|---|----|---|----|---|----|--|----|---------------------------------------|----|--|----|------------------------------|----|---|----|---|----|---------------------------------|-------|---------|
| DA | NE | DA | NE | DA | NE | DA | NE | DA | NE | DA | NE | DA | NE | DA | NE | DA | NE | SLAB | DOBER | ODLIČEN |
| 55 | 18 | 66 | 7 | 39 | 34 | 34 | 39 | 63 | 10 | 54 | 19 | 11 | 62 | 34 | 39 | 51 | 20 | 6 | 50 | 15 |

| 24. Kako si med spanjem obrnjen/-a? | | | | 27. Imaš v sobi TV? | | 28. Igraš igrice v postelji? | | 29. Koliko časa se dnevno ukvarjaš s športom/telesno aktivnostjo? | | | | 30. Ali smrčiš? | | 31. Imaš nočne more? | | 32. Se ti zdi, da je dober spanec pomemben za počutje v naslednjem dnevu? | | 33. Si pri pouku kdaj zaspan/-a? | |
|-------------------------------------|------------|----------|---------|---------------------|----|------------------------------|----|---|---------|-------|---------------|-----------------|----|----------------------|----|---|----|----------------------------------|----|
| SE VES ČAS OBRAČAM | NA TREBUHU | NA HRBTU | NA BOKU | DA | NE | DA | NE | NIČ | 0,5 URE | 1 URO | VEČ KOT 1 URO | DA | NE | DA | NE | DA | NE | DA | NE |
| 23 | 6 | 7 | 36 | 23 | 50 | 39 | 34 | 2 | 11 | 15 | 51 | 13 | 60 | 39 | 34 | 69 | 4 | 46 | 27 |

3. Kaj nazadnje počneš, preden se pripraviš na spanje (gledaš TV, se igraš, si športno dejaven ...)?

| | TV | Berem knjigo | Poslušam glasbo | Igram igrice/ telefon-tik tok | Priprave na šolo | Se igram |
|-------------------|-----------|--------------|-----------------|-------------------------------|------------------|----------|
| Število odgovorov | 42 | 6 | 1 | 10 | 7 | 2 |

4. Kako najlažje zaspiš (bereš knjigo, gledaš TV, igraš igrice, poslušаш glasbo, ustvarjaš ...)? Odgovori so podobni kot odgovori na vprašanje 3.

5. Koliko časa mine od odhoda v posteljo, da zaspiš?

| Čas v min. | 2 | 5 | 10 | 15 | 20 | 30 | 50 | 60 | 90 |
|-------------------|----------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|
| Število odgovorov | 2 | 6 | 11 | 8 | 15 | 20 | 1 | 7 | 1 |

6. Koliko časa mine od večerje do spanca?

| Čas v urah | 0,25 | 0,5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| Število odgovorov | 2 | 3 | 21 | 27 | 10 | 5 | 3 |

11. Kakšna je temperatura v tvoji spalnici?

| Temp. v stopinjah Celzija | 10 | 15–16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|
| Število odgovorov | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 18 | 8 | 10 | 4 | 7 | 1 |

15. Kdaj zaspíš »kot ubit/a«? Naštej nekaj primerov.

| | Ko zgodaj vstanem | Po športu/drugih fizičnih aktivnostih | Med vikendom | Ko prejšnji dan nisem dovolj spal/-a | Po zabavi | Po obšolskih dejavnostih | Nikoli | Po igranju igrice |
|-------------------|-------------------|---------------------------------------|--------------|--------------------------------------|-----------|--------------------------|----------|-------------------|
| Število odgovorov | 1 | 32 | 1 | 3 | 5 | 2 | 2 | 2 |

16. Kdaj ne moreš zaspati? Naštej nekaj primerov.

| | K o m e k a j b o l i | Ko sem zaskrbljen/-a | Ko je zunaj ne mir | Ko sem v prijetnem pričakovanju naslednjega dne | Ko imam preveč energije | Če je preglesno in presvetlo | Ko sem preveč utrujen | Če moram iti prejspat, kot sem navajen | Vedno lahko zaspim | Nikoli ne morem zaspati | Večer pred testom/šolo | Po branju knjige | Ko pijem energijsko pijačo/sladkarije | Če popolne spim | Če mi je prevroče | Če postelja ni udobna | Če preglemam grozljivko/TV |
|-------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|---|-------------------------|------------------------------|-----------------------|--|--------------------|-------------------------|------------------------|------------------|---------------------------------------|-----------------|-------------------|-----------------------|----------------------------|
| Število odgovorov | 6 | 1 | 1 | 5 | 4 | 8 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 |

| | | | | | | | |
|--|--------------------|----------------|----------------------------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|
| Če sem nervozen/-a, zaskrbljen/-a, vznemirjen/-a | Če se preveč najem | Ko me je strah | Če prej igram igrice na telefonu | Ko mi je slabo | Ko sem žejen/-a | Ko je polna luna | Ko sem lačen/-a |
| 6 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 |

17. Kaj misliš da vpliva na dober spanec?

| | Temperatura | Svetloba/t ema | Da gremo pravočasno spat | Kdaj se zbudim | Če si aktiven pred spanjem | Kdaj ješ in koliko ješ | Da je soba prezračena | Kako se počutiš | Udobna postelja | Da v sobi ni elektronskih naprav/so ugasnjene | Da je mir | Mleko | Prekome gledanje TV | Igranje igrice pred spanjem | Mirna glasba | Ne vem |
|-------------------|-------------|-------------------|--------------------------|----------------|----------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------|-----------------|---|-----------|----------|---------------------|-----------------------------|--------------|----------|
| Število odgovorov | 5 | 4 | 8 | 1 | 8 | 3 | 7 | 9 | 7 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 |

20. Kako dolgo običajno spiš?

| | | | | | | | | | | |
|--------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Čas v urah | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Med tednom | 1 | 8 | 26 | 25 | 5 | 1 | | | | 1 |
| Med vikendom | 2 | 2 | 9 | 18 | 19 | 9 | 6 | 1 | 1 | 1 |

21. Brez česa nikakor ne bi mogel/mogla zaspati?

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----------|--------------------|-----------------|----------|------------|-----------|---------------|---------------|----------|----------|-----------------|----------|----------|
| | Luč | Športne aktivnosti | Udobne postelje | Mir | Sladkarije | Igrače | Nekoga v hiši | Branje knjige | Glasbe | Telefona | Prezračene sobe | TV | Tema |
| Število odgovorov | 1 | 2 | 21 | 2 | 1 | 13 | 3 | 1 | 1 | 5 | 2 | 1 | 2 |

23. Kaj bi spremenil/-a pri svojem spanju?

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|-----------|-----------------------|------------|----------|----------------------|-----------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------------|
| | Nič | Prej bi hodil/-a spat | Luč v sobi | Ne vem | Prej bi se zbudil/-a | Dlje bi spal/-a | Želim si hitreje/lažje zaspati | Da se ponoči ne bi zbudil/-a | Spal/-a bi brez telefona | Znižal/-a bi temp. v spalnici | Da bi bolje spal/-a | Da bi imel/-a temo v sobi | Bolj udobno posteljo | Da ne bi igral/-a toliko igrice |
| Število odgovorov | 34 | 6 | 1 | 3 | 1 | 6 | 4 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 |

25. Kaj tvoje starše moti pred/med/po tvojem spanju?

| | Vse | Nič | Da grem pozno spat | Moje smrčanje/govorjenje med spanjem | Moje premetavanje | Igranje s telefonom pred spanjem | Ne vem | Če padem s postelje | Če sem nenaspan/-a, tečen/-a | Da spim pri vklopljeni luči | Da pozno berem knjigo | Da spim v kratkih rokavih | Da kradem oddejo |
|-------------------|-----|-----|--------------------|--------------------------------------|-------------------|----------------------------------|--------|---------------------|------------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------------------------|------------------|
| Število odgovorov | 1 | 23 | 7 | 4 | 2 | 8 | 5 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |

26. Zaradi česa se ponoči največkrat zbudite?

| | Ničesar | Sanj – nočnih mor | Žeje | Bolečine | Svetlobe | Ni miru – hrup | Ne vem | Neudobnega položaja | Potreba po stranišču | Mislím, da me nekaj gleda | Če se ponoči odkrijem | Slabosti | Neugodne temperature |
|-------------------|---------|-------------------|------|----------|----------|----------------|--------|---------------------|----------------------|---------------------------|-----------------------|----------|----------------------|
| Število odgovorov | 9 | 12 | 7 | 3 | 4 | 17 | 3 | 2 | 9 | 1 | 1 | 1 | 2 |

33. a) Zakaj sem pri pouku zaspan/-a?

| | Ker nisem mogel/-a zaspat | Ker rad/-a spim | Ker se ne naspim, premalo spim | Ker ne spim dobro | Ne vem | Dolgočasna snov | Ker sem vedno zaspan |
|-------------------|---------------------------|-----------------|--------------------------------|-------------------|--------|-----------------|----------------------|
| Število odgovorov | 1 | 1 | 24 | 6 | 5 | 2 | 1 |

33. b) Zakaj pri pouku nisem zaspan/-a?

| | Ker sem naspan/-a | Ker dovolj spim | Ker grem dovolj zgodaj spat | Ne vem |
|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------------------|----------|
| Število odgovorov | 9 | 5 | 1 | 1 |

3.6 POVZETEK INTERVJUJA

O spanju sva se pogovarjali tudi z enim izmed učiteljem športa na naši šoli. G. Fenko poleg ostalega spanje preučuje kar natančno. O pomenu spanja pri regeneraciji in funkcioniranju organizma nama je povedal naslednje.

Intervju je bil polstrukturiran, saj smo si želeli v čim večji meri izvedeti, kako o spanju in promoviranju znanja o spanju razmišlja g. Fenko.

Vprašali smo, ali meni, da šestošolci naše šole spijo dovolj.

Odgovor je bil prepričljiv »ne«. Pri tem je poudaril, da ni seznanjen z izsledki kakršnekoli ankete, vendar je do tega zaključka prišel na temelju pogovorov in opazovanj. Na temelju pogovorov z otroki si je ustvaril mnenje, da mnogi zaspijo okoli 22. ure, kar je znatno premalo.

Vprašali smo, kaj bi bila primerna količina spanja in idealna ura odhoda v posteljo.

G. Fenko nam je odgovoril, da ni naključje, da se dvanajsti uri zvečer reče polnoč. Takrat bi v idealnih pogojih za nami morala biti polovica noči, zato je mnenja, da bi šestošolci morali biti v postelji okoli 20. ure, saj potrebujejo vsaj 9 ur spanja. Pri tem je opozoril, da je cikel spanja pozimi nekoliko daljši, prav tako pa na spanje vpliva geografska lokacija.

Zanimalo nas je, koliko in kdaj g. Fenko govori učencem o pomenu spanja.

Mnenja je, da učenci, ki jih uči od 6. do 9. razreda, od njega o spanju vsako leto slišijo vsaj enkrat, zagotovo pa se tematike spanja dotakne, če se pojavi potreba – če vidi, da kateremu učencu oz. učencem primanjkuje spanja. Pri športu se to pri učencih pokaže v porušeni motoriki, pri odraslih pa hudo pomanjkanje spanja spominja na opitost. Pri tem je opozoril, da je razlika med kroničnim pomanjkanjem spanja in enkratnim izostankom spanja.

Vprašali smo, kako bi promoviral spanje med učenci in zavedanje pomena spanja.

G. Fenko je mnenja, da bi se učenci lahko s to tematiko srečali pri različnih predmetih, prav tako pa bi jo lahko promovirali s plakati, napisi, sličicami ipd. Na ta način bi se otrok z informacijo o pomenu spanja velikokrat srečal na nevsiljiv način. Nanizal je tudi ideje, kako bi se to lahko obravnavalo pri tujih jezikih, pa pri geografiji, kjer bi lahko omenili t. i. »jet lag«, spanje v različnih predelih sveta itd.

Vprašali smo, kaj bi priporočil učencem.

Odgovor je bil, da je pomembna organizacija dneva, saj nam bo pravilno organiziran dan omogočil, da dobimo dovolj spanja.

Vprašali smo tudi o prehrani pred spanjem, temperaturi sobe, v kateri spimo, in aktivnostih pred spanjem.

V odgovoru smo bili najprej opozorjeni, da ni pomembno le to, kar počnemo neposredno pred spanjem, pač pa celotna dnevna aktivnost. Če smo preko dneva gibalno aktivni, bodo hormoni bolj podpirali spanje, kot če gibalne aktivnosti ni bilo, to pa nam bo posledično omogočilo prehod v REM-fazo, ki je tako zelo pomembna. Temperatura prostora naj bi bila nekoliko nižja, poln želodec pa vsekakor ne pripomore k dobremu spanju. Opozorjeni smo bili na to, da bi vsi, tako učenci kot tudi učitelji, morali razumeti, kaj se dogaja med spanjem, kako se takrat vzpostavljajo povezave v centralnem živčnem sistemu. Pomembno je tudi, da pred spanjem nismo izpostavljeni modri svetlobi zaslonov.

4 ZAKLJUČEK

Spanje je pomemben del človekovega življenja. V svoji raziskovalni nalogi sva se osredotočili na spanje šestošolcev, saj meniva, da je ta človekova dejavnost za pravilno delovanje telesa ključnega pomena. Koliko spanja človek potrebuje, je odvisno predvsem od njegove starosti. Prav tako pa je od posameznika odvisno, kako kvaliteten bo njegov spanec. V ta namen sva izdelali dva vprašalnika, enega splošnega in drugega natančnejšega, s katerim sva preverjali, kdaj običajno šestošolci odidejo spat, kdaj vstanejo, kaj počnejo pred spanjem, ali pred spanjem jedo, ali imajo v prostoru, kjer spijo, elektronske naprave oz. ali le-te pred spanjem uporabljajo, kakšna je temperatura prostora, ali je prostor, v katerem spijo, prezračen ...

Potrditi oz. ovreči sva hoteli naslednje hipoteze:

H1: Večina šestošolcev naše šole zaspi med 21.00 in 22.00 uro zvečer. (POTRJENA)

H2: Večina šestošolcev naše šole spi povprečno 9-10 ur dnevno. (OVRŽENA)

H3: Večina šestošolcev ne čuti potrebe po izboljšanjem spancu, zbudijo se namreč spočiti. (POTRJENA)

H4: Večina šestošolcev naše šole načrtuje le uro odhoda v posteljo in nič drugega (obroki pred spanjem, temperature prostora ...). (POTRJENA)

H5: Večina šestošolcev naše šole ima med tednom drugačen ritem spanja kot med vikendom. (POTRJENA)

Dodatno sva z vprašalnikom 2 ugotovili, da tisti, ki se rekreirajo več kot uro dnevno, bolje spijo in pozitivno ocenjujejo svoj spanec. Večina, ki jih pred spanjem gleda TV, in velika večina tistih, ki igra v postelji pred spanjem igrice, ima med spanjem nočne more. Niti eden izmed vprašanih ni odgovoril, da potrebuje za spanje hišnega ljubljence, mnogi pa da jih med spanjem motijo (poleg ostalih motenj iz okolice). Nezadovoljni s spanjem v večini poznajo vzrok (nepravočasni odhodi v posteljo, premalo spanja ...), nekateri med njimi pa morajo to še spoznati. Po trditvah anketiranih tudi starši mnogokrat niso dober zgled za spalne navade, vseh otrok niti ne navajajo nanje.

Odprtih vprašanj in možnosti raziskav na področju spanja (mladostnikov) je še veliko. Ena izmed možnosti, ki bi jo lahko ponudili šestošolcem, je možnost eksperimenta, pri katerem bi določena skupina otrok za določen čas opustila uporabo elektronskih naprav pred spanjem, pozno prehranjevanje in telesno aktivnost tik pred spanjem, uravnavala temperaturo in zrak v prostoru, v katerem spi. Po preteku tega časovnega obdobja pa bi se ponovno naredila analiza spanja šestošolcev. Rezultati bi znali biti zanimivi.

5 LITERATURA

- Amon Š., diplomska naloga: *Vpliv življenjskega sloga na delovanje imunskega sistema*. Ljubljana 202, <https://repositorij.uni-lj.si/lzpisGradiva.php?id=128451&lang=slv>, dostop 20. 2. 2023.
- Babič N., diplomska naloga: *Spanje kot okupacija*. Ljubljana 2021, <https://repositorij.uni-lj.si/lzpisGradiva.php?id=131573&lang=slv&prip=rul:1122282>, dostop 19. 2. 2023.
- Bedenik K., diplomska naloga: *Pomen spanja za otrokov razvoj*. Ljubljana. 2019, <https://repositorij.uni-lj.si/lzpisGradiva.php?id=110268>, dostop 18. 2. 2023.
- Gnidovec Stražišar, B. *Pomen spanja za otrokov razvoj*. V: Felc, Z., Presker Planko, A., eds. Zbornik predavanj *Pomen spanja za otrokov razvoj*, 9. marec 2011. Celje: Visoka zdravstvena šola Celje, 7–10.
- Jug S., diplomska naloga: *Pomen spanja za otrokov razvoj in vloga medicinske sestre*, str. 8. Maribor 2012, <https://dk.um.si/lzpisGradiva.php?id=37201&lang=slv&prip=rul:11222824:d1>, dostop 20. 2. 2023.
- Kelenc M., diplomska naloga: *Spalne navade študentov zdravstvene nege*. Ljubljana. 2020, <https://dk.um.si/lzpisGradiva.php?id=78225>, dostop 18. 2. 2023.
- Koprivnikar M., Ljubljana. 2017. <https://www.revijazamojezdravje.si/kako-si-pomagati-motnje-spanja-pogostejse-pri-starejsih/>, dostop 17. 2. 2023.
- Kožar N., magistrsko delo: *Vpliv spanja na zdravje in telesno pripravljenost športnikov*. Ljubljana 2022, <https://repositorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=162824&lang=slv>, dostop 20. 2. 2023.
- Lebar K., magistrsko delo: *Motnje spanja pri starejših*, str. 3, Maribor 2020, <https://dk.um.si/lzpisGradiva.php?id=75562>, dostop 18. 2. 2023.
- Pucelj V., NIJZ. Ljubljana, <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/1705-8568.pdf>, dostop 20. 2. 2023.
- Ščuka, V. *Šolar na poti do sebe*. Založba Didakta. Ljubljana: 2008.
- <https://www.kopija-nova.si/skrbimo-za-zdravje/pomen-spanja-za-otroke-in-mladostnike>, dostop 23. 2. 2023.
- <https://motnje-spanja.si/>, dostop 20. 2. 2023.
- <https://www.kopija-nova.si/skrbimo-za-zdravje/pomen-spanja-za-otroke-in-mladostnike>, dostop 16. 2. 2023.
- <https://www.julius.si/10-pravil-za-boljsi-spanec/>, dostop 17. 2. 2023.
- <https://www.vivre.si/blog/kaksna-je-optimalna-temperatura-v-spalnici-za-miren-spanec>, dostop 12. 2. 2023.
- <https://www.zdravo.si/koliko-bi-morali-spati-glede-na-svojo-starost/>, dostop 10. 2. 2023.
- <https://www.eko-skrnicl.si/blogs/strokovni-nasvetu/kako-izboljsati-kakovost-spanca-in-zakaj-je-tako-pomemben>, dostop 10. 2. 2023.
- <https://www.zaspan.si/index.php?id=2182>, dostop 10. 2. 2023.

Vir SLIKE:

Slika na naslovnici: *Spanje mladostnika*: <https://www.slovenskenovice.si/stil/zdravje/nespecnost-tare-tudi-mladostnike/>, dostop: 28. 2. 2023.

6 PRILOGE

Priloga 1: VPRAŠALNIK 1

Pozdravljeni,

Sva Zarja Marzidovšek in Minka Ferjuc in v šol. letu 2022/2023 delava raziskovalno nalogo z naslovom *Kvaliteten spanec šestošolca*. Prosiva te, da rešiš spodnji vprašalnik in nama na ta način pomagaš pri izdelavi raziskovalne naloge.

Anketa je anonimna, vanjo pa ste zajeti učenci 6. razredov OŠ Vojnik.

1. Tvoja starost: ____ let.

2. Spol: ____ (M/Ž).

3. Ob kateri uri greš med tednom običajno spat? Izberi en odgovor.

a) Med 20.00 in 20.59.

b) Med 21.00 in 21.59.

c) Med 22.00 in 22.59.

d) Po 23. uri.

e) Drugo: _____

4. Kdaj med tednom zjutraj običajno vstaneš?

a) Pred 5. uro zjutraj.

b) Med 5.00 in 5.59 zjutraj.

c) Med 6.00 in 6.59 zjutraj.

d) Med 7.00 in 7.59 zjutraj.

e) Drugo: _____

5. Ob kateri uri greš med vikendom običajno spat?

a) Med 20.00 in 20.59.

- b) Med 21.00 in 21.59.
- c) Med 22.00 in 22.59.
- d) Po 23. uri.
- e) Drugo: _____

6. Ob kateri uri med vikendom običajno vstaneš?

- a) Med 5.00 in 5.59 zjutraj.
- b) Med 6.00 in 6.59 zjutraj.
- c) Med 7.00 in 7.59 zjutraj.
- d) Med 8.00 in 8.59 zjutraj.
- e) Med 9.00 in 9.59 zjutraj.
- f) Po 10. uri dopoldne.

7. Ali nadziraš in prilagajaš temperaturo sobe, preden greš v posteljo? (Obkroži.) DA NE

8. Ali tvoji starši prilagajajo temperaturo sobe, preden gredo v posteljo? (Obkroži.) DA NE

9. Ali nadziraš kvaliteto zraka v sobi, preden greš spat (zračenje, klima, rekuperacija, vlaženje zraka ...)? (Obkroži.) DA NE

10. Ali tvoji starši nadzirajo kvaliteto zraka v sobi, preden gredo spat (zračenje, klima, rekuperacija, vlaženje zraka ...)? (Obkroži.) DA NE

11. Ali paziš, kaj in kdaj ješ pred spanjem? (Obkroži.) DA NE

12. Ali tvoji starši pazijo, kaj in kdaj jedo pred spanjem? (Obkroži.) DA NE

13. Ali pred spanjem ugasneš vse elektronske naprave v sobi (telefon, računalnik, televizijo, radio)? (Obkroži.) DA NE

14. Ali tvoji starši pred spanjem ugasnejo vse elektronske naprave v sobi (telefon, računalnik, televizijo, radio)? (Obkroži.) DA NE

15. Ali se med tednom zbujaš spočit? (Obkroži.) DA NE

16. Ali se med vikendom zbujaš spočit? (Obkroži.) DA NE

Priloga 2: VPRAŠALNIK 2

Prosiva, če nama lahko za namen raziskovalne naloge priskočiš na pomoč in se potrudiš pri odgovarjanju.

Prosiva, piši čitljivo.

Najlepša hvala!

Minka Ferjuc in Zarja Marzidovšek

1. Kdaj greš običajno spat?

Med tednom ob _____ uri.

Med vikendom ob _____ uri.

2. Lahko tvojim spalnim navadam rečeš rutina? DA NE (Obkroži ustrezen odgovor.)

3. Kaj nazadnje počneš, preden se pripraviš na spanje (gledaš TV, se igraš, si športno dejaven ...)?

4. Kako najlažje zaspiš (bereš knjigo, gledaš TV, igraš igrice, poslušáš glasbo, ustvarjaš ...)?

5. Koliko časa mine od odhoda v posteljo, da zaspiš? _____ min.

6. Koliko časa mine od večerje do spanca?

7. Pri večerji oz. pred spanjem kaj spiješ? DA NE (Obkroži ustrezen odgovor.)

8. Ali pri večerji poješ/spiješ kaj sladkega? DA NE (Obkroži ustrezen odgovor.)

9. Ali mine pred spanjem in igranjem igrice na elektronskih napravah več kot ena ura? DA NE (Obkroži ustrezen odgovor.)

10. Imaš v spalnici med spanjem temo? DA NE (Obkroži ustrezen odgovor.)

11. Kakšna je temperatura v tvoji spalnici? _____ stopinj Celzija.

12. Pred spanjem prezračiš svojo spalnico? DA NE (Obkroži ustrezen odgovor.)

13. Ali zaspiš tudi podnevi? DA NE (Obkroži ustrezen odgovor.)

14. Če podnevi spiš, potem zvečer težje zaspiš? DA NE (Obkroži ustrezen odgovor.)

15. Kdaj zaspiš »kot ubit/-a«? Naštej nekaj primerov.

16. Kdaj ne moreš zaspati? Naštej nekaj primerov.

17. Kaj misliš, da vpliva na dober spanec?

18. Kaj bi odsvetoval/-a sošolcem glede spanca?

19. Se ti zdi, da se običajno zbudiš naspán/-a? DA NE (Obkroži ustrezen odgovor.)

20. Kako dolgo po navadi spiš?

Med tednom _____ur.

Med vikendom _____ur.

21. Brez česa nikakor ne bi mogel/mogla zaspati?

22. Kako ocenjuješ svoj spanec? SLAB DOBER ODLIČEN (Obkroži ustrezen odgovor.)

23. Kaj bi spremenil/-a pri svojem spanju?

24. Kako si med spanjem obrnjen/-a? SE VES ČAS OBRAČAM NA TREBUHU NA HRBTU NA BOKU (Obkroži ustrezen odgovor.)

25. Kaj tvoje starše moti pred/med/po tvojem spanju?

26. Zaradi česa se ponoči največkrat zbudiš?

27. Imaš v sobi TV? DA NE (Obkroži ustrezen odgovor.)

28. Igraš igrice v postelji? DA NE (Obkroži ustrezen odgovor.)

29. Koliko časa se dnevno ukvarjaš s športom/telesno aktivnostjo? NIČ POL URE 1 URO VEČ
KOT 1 URO

(Obkroži ustrezen odgovor.)

30. A smrčiš? DA NE (Obkroži ustrezen odgovor.)

31. Imaš nočne more? DA NE (obkroži ustrezen odgovor)

32. Se ti zdi, da je dober spanec pomemben za počutje v naslednjem dnevu? DA NE (Obkroži ustrezen odgovor.)

33. a) Si pri pouku kdaj zaspan/-a? DA NE (Obkroži ustrezen odgovor.) b) Zakaj? -
